

❀ अथ प्रातःसंध्या प्रयोगः ❀

❀ भस्मधारणम् ❀

त्रायुषं जमदग्नेः कश्यपस्य त्रायुषम् । यद्वेदेषु त्रायुषं तन्नोऽस्तु त्रायुषम्॥

❀ आचमनम् ❀

ॐ केशवाय नमः स्वाहा । ॐ नारायणाय नमः स्वाहा । ॐ माधवाय नमः स्वाहा । ॐ गोविंदाय नमः ।
ॐ विष्णवे नमः । ॐ मधुसूदनाय नमः । ॐ त्रिविक्रमाय नमः । ॐ वामनाय नमः । ॐ श्रीधराय नमः ।
ॐ ऋषीकेशाय नमः । ॐ पद्मनाभाय नमः । ॐ दामोदराय नमः । ॐ संकर्षणाय नमः ।
ॐ वासुदेवाय नमः । ॐ प्रद्युम्नाय नमः । ॐ अनिरुद्धाय नमः । ॐ पुरुषोत्तमाय नमः ।
ॐ अधोक्षजाय नमः । ॐ नारसिंहाय नमः । ॐ अच्युताय नमः । ॐ जनार्दनाय नमः ।
ॐ उपेन्द्राय नमः । ॐ हरये नमः । ॐ श्रीकृष्णपरमात्मने नमः ।

❀ प्राणायामः ❀

ॐ प्राणवस्य । परब्रह्म ऋषिः । परमात्मा देवता । देवी गायत्री छन्दः ।

प्राणायामे विनियोगः । ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ।

ॐ भूः ॐ भुवः ॐ स्वः ॐ महः ॐ जनः ॐ तपः ॐ सत्यम् । गायत्री मंत्र पठणम् ।
ॐ भूर्भुवः स्वः । ॐ तत्सवितुर्वरेण्यम् भर्गो देवस्य धीमहि । धियो यो नः प्रचोदयात् ।
ॐ आपो ज्योती रसो मृतं ब्रह्म भूर्भुवः स्वरोम् ॥

❀ संकल्प ❀

गोत्र गोत्रोत्पन्नः नाव शर्मा अहम् ममोपात्त दुरित क्षयद्वारा
श्रीपरमेश्वरप्रीत्यर्थम् प्रातःसंध्योपासनमहं करिष्ये ।

❀ अर्घ्यप्रदानम् ❀

(गायत्री मंत्राने तीन वेळेस सुर्यास अर्घ्य प्रदान करावे.)

ॐ भूर्भुवः स्वः । तत्सवितुर्वरेण्यम् भर्गो देवस्य धीमहि । धियो यो नः प्रचोदयात् ।
प्रातःसंध्यायाम् ब्रह्मस्वरूपिणे श्रीसूर्यनारायणाय नमः । इदमर्घ्यं दत्तं न मम ॥

❀ आचमनम् ❀

ॐ केशवाय नमः स्वाहा । ॐ नारायणाय नमः स्वाहा । ॐ माधवाय नमः स्वाहा ।
ॐ गोविंदाय नमः । ॐ विष्णवे नमः । विष्णोर्वास्मरणम् ।

❀ गायत्री मंत्र जप ❀

प्रातःसंध्या अंगभूतम् यथाशक्ती गायत्री जप अहम् करिष्ये ।

ॐ भूर्भुवः स्वः । ॐ तत्सवितुर्वरेण्यम् भर्गो देवस्य धीमहि । धियो यो नः प्रचोदयात् ।

(गायत्री मंत्र जप १०८ वेळा करावा.)

❀ अर्पणम् ❀

अनेन प्रातःसंध्योपासनारख्येन कर्मणा भगवान् श्रीसवितृसूर्यनारायणः प्रीयतां न मम ।
तत्सत ब्रह्मार्पणमस्तु । विष्णवे नमो विष्णवे नमो विष्णवे नमः हरये नमः ।

(हातामध्ये पाणी घेउन ताम्हनामधे सोडावे.)

❀ अथ सायं संध्या प्रयोगः ❀

❀ भस्मधारणम् ❀

त्र्यायुषं जमदग्नेः कश्यपस्य त्र्यायुषम् । यद्वेषु त्र्यायुषं तन्नोऽस्तु त्र्यायुषम्॥

❀ आचमनम् ❀

ॐ केशवाय नमः स्वाहा । ॐ नारायणाय नमः स्वाहा । ॐ माधवाय नमः स्वाहा । ॐ गोविंदाय नमः ।
ॐ विष्णवे नमः । ॐ मधुसूदनाय नमः । ॐ त्रिविक्रमाय नमः । ॐ वामनाय नमः । ॐ श्रीधराय नमः ।
ॐ ऋषीकेशाय नमः । ॐ पद्मनाभाय नमः । ॐ दामोदराय नमः । ॐ संकर्षणाय नमः ।
ॐ वासुदेवाय नमः । ॐ प्रद्युम्नाय नमः । ॐ अनिरुद्धाय नमः । ॐ पुरुषोत्तमाय नमः ।
ॐ अधोक्षजाय नमः । ॐ नारसिंहाय नमः । ॐ अच्युताय नमः । ॐ जनार्दनाय नमः ।
ॐ उपेन्द्राय नमः । ॐ हरये नमः । ॐ श्रीकृष्णपरमात्मने नमः ।

❀ प्राणायामः ❀

ॐ प्रणवस्य । परब्रह्म ऋषिः । परमात्मा देवता । देवी गायत्री छन्दः ।

प्राणायामे विनियोगः । ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ।

ॐ भूः ॐ भुवः ॐ स्वः ॐ महः ॐ जनः ॐ तपः ॐ सत्यम् । गायत्री मंत्रं पठणम् ।
ॐ भूर्भुवःस्वः । ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि । धियो यो नः प्रचोदयात् ।
ॐ आपो ज्योती रसो मृतं ब्रह्म भूर्भुवःस्वरोम् ॥

❀ संकल्प ❀

गोत्र गोत्रोत्पन्नः नाव शर्मा अहम् ममोपात्त दुरित क्षयद्वारा
श्रीपरमेश्वरप्रीत्यर्थम् सायं संध्योपासनमहं करिष्ये ।

❀ अर्घ्यप्रदानम् ❀

(गायत्री मंत्राने तीन वेळेस सुर्यासि अर्घ्य प्रदान करावे.)

ॐ भूर्भुवःस्वः । तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि । धियो यो नः प्रचोदयात् ।
सायं संध्यायाम् विष्णुस्वरूपिणे श्रीसूर्यनारायणाय नमः । इदमर्घ्यं दत्तं न मम ॥

❀ आचमनम् ❀

ॐ केशवाय नमः स्वाहा । ॐ नारायणाय नमः स्वाहा । ॐ माधवाय नमः स्वाहा ।

ॐ गोविंदाय नमः । ॐ विष्णवे नमः । विष्णोर्वास्मरणम् ।

❀ गायत्री मंत्र जप ❀

सायं संध्या अंगभूतम् यथाशक्ती गायत्री जप अहम् करिष्ये ।

ॐ भूर्भुवःस्वः । ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि । धियो यो नः प्रचोदयात् ।

(गायत्री मंत्र जप १०८ वेळा करावा.)

❀ अर्पणम् ❀

अनेन सायं संध्योपासनाख्येन कर्मणा भगवान् श्रीसवितृसूर्यनारायणः प्रीयतां न मम ।

तत्सत ब्रह्मार्पणमस्तु । विष्णवे नमो विष्णवे नमो विष्णवे नमः हरये नमः ।

(हातामध्ये पाणी घेउन ताम्हनामघे सोडावे.)